

# PUTEREA VINDECĂTOARE A APEI

**NU EȘTI BOLNAV, DOAR ÎNSETAT!**

Nu trata setea cu medicamente!

Dr. Fereydoon Batmanghelidj

Traducere din limba engleză de  
Elena Pridie



Recunoașterea activității de pionierat  
a doctorului F. Batmanghelidj privind

## **PUTEREA VINDECĂTOARE A APEI**

„Dr. Batmanghelidj este un foarte respectat «părinte fondator» prin informațiile pe care le aduce referitoare la importanța apei. Cărțile sale, lucrări de pionierat în domeniu, arată felul în care apa afectează funcționarea și structura organismului, și pun în mod deschis sub semnul întrebării paradigmele curente în ce privește sănătatea. Ele reprezintă un material demn de toată încrederea, progresist, iar atunci când ajungi la finalul lor îți dai seama cât de multe boli sunt legate de lipsa de apă (și de sare nerafinată).“

„Aceste cărți sunt extrem de valoroase din punct de vedere al informațiilor conținute, inspiratoare și reprezintă cu siguranță o lectură foarte recomandată.“

Vivienne B. Black, autor de materiale despre sănătate la revista *Positive Health*, Marea Britanie

„Nu este vorba de miracole, doar de bun simț obișnuit. Este posibil ca dr. Batmanghelidj să fie cel care va râde la urmă.“

Dr. Julian Whitaker, *Health & Healing*

„Soluția unui om pentru a rezolva problema costurilor tot mai mari din sănătate: apa.“

Paul Harvey, ABC Radio Network

„Consider felul în care înțelegi tu lucrurile unul dintre cele mai uimitoare pe care le-am întâlnit în medicină.“

Dr. L. B. Work

„Peste cincisprezece ani această carte va fi considerată în mod absolut o carte clasică în domeniul sănătății.“

Philip Day, autor, jurnalist de investigație

„Autorul aduce argumente pentru o nouă abordare științifică ce dă peste cap medicina clinică.“

The Daily Telegraph, Londra, Marea Britanie

„Cărțile care devin cu adevărat clasice pentru toate timpurile sunt rare. Chiar și mai rare sunt acelea care pot realiza o schimbare de paradigmă în domeniile principale ale cunoașterii moderne. Dar de o și mai mare raritate sunt cărțile de care va beneficia în mod semnificativ sănătatea a nemănumerate milioane de ființe omenești, fără vreun cost din partea lor. O asemenea carte, reper în domeniu, este *Your Body's Many Cries for Water* (Puterea vindecătoare a apei) a Dr. F. Batmanghelidj. El a făcut descoperiri revoluționare în ce privește metabolismul apei în corpul uman.“

Dr. George Georgioiu, Nutriționist clinic

„În mod regretabil, americanul de rând este neinformați cu privire la apă. Majoritatea oamenilor consideră că beau suficientă apă, însă nu este așa. Cartea Dr. Batmanghelidj va crea un val în opinia publică privind puterile minunate ale apei.“

Ziarul Connection

„Pe măsură ce această carte controversată câștigă tot mai multă apreciere pe plan mondial, medicul care este autorul uneia dintre cele mai extraordinare teorii explică de ce a întors spatele științei convenționale pentru a-și trata pacienții cu apă, nu cu medicamente.“

The Daily Mail, Londra, Marea Britanie

„Trebuie să mărturisesc că, în afară de Sfânta Biblie, nu am mai întâlnit o carte atât de clară ca aceasta, care face să se năruie ceea ce este considerat în mod normal limbaj științific, tehnic și complex, o carte ce se distinge printr-o prezentare aparte pentru cei ce înainte fuseseră neinformați.“

Prof. Lekan Oyedeji, Universitatea Lagos, Nigeria

„Concluzia este că dr. Batmanghelidj este cu adevărat erou internațional atunci când este vorba de înțelepciune în a recunoaște cauzele fundamentale ale bolii și are curajul de a vorbi deschis și de a prezenta adevărul așa cum îl vede el.“

Mike Adams, scriitor în domeniul sănătății News Target

# CUPRINS

<b>Prefață</b> .....	13
<b>Introducere</b> .....	17
Nu tratați setea cu medicamente .....	17
<b>Capitolul 1</b>	
De ce „medicina“ nu vindecă bolile .....	19
Principii de bază .....	20
Paradigma care trebuie schimbată .....	23
Sursa erorii în medicină .....	23
<b>Capitolul 2</b>	
Noua paradigmă .....	27
Reglarea apei în diferitele stadii ale vieții .....	28
Este nevoie de o înțelegere deplină .....	30
Alte proprietăți importante ale apei .....	31
Durerea: strigăte pentru sete .....	36
<b>Capitolul 3</b>	
Durerea dispeptică.....	40
Durerea din colită.....	47
Durerea din falsa apendicită.....	47
Hernia hiatală.....	48
<b>Capitolul 4</b>	
Durerea din artrita reumatoidă .....	52
Durerea de spate .....	57
Durerea cervicală .....	57
Durerea anginoasă .....	59
Durerile de cap .....	60
<b>Capitolul 5</b>	
Stresul și depresia .....	63

Mecanismele de compensare, inițial silențioase, asociate cu deshidratarea .....	64
Endorfinele, cortizonul, prolactina și vasopresina .....	66
Alcoolul .....	69
Sistemul renină-angiotensinei .....	71
<b>Capitolul 6</b>	
Hipertensiunea arterială .....	76
Deficitul de apă: posibilă cauză pentru hipertensiune .....	77
<b>Capitolul 7</b>	
Hipercolesterolemia .....	87
Mărturii care ne pun pe gânduri .....	91
<b>Capitolul 8</b>	
Excesul ponderal .....	99
Mâncatul excesiv .....	100
Băuturile carbogazoase fără zahăr determină creșterea în greutate .....	103
<b>Capitolul 9</b>	
Astmul bronșic și alergiile .....	112
<b>Capitolul 10</b>	
Câteva aspecte metabolice legate de stres și deshidratare	
Diabetul zaharat insulino-independent .....	119
Triptofanul și diabetul .....	121
Diabetul zaharat insulino-dependent .....	125
<b>Capitolul 11</b>	
Cele mai simple tratamente .....	127
Calitatea apei de băut .....	129
Dieta ideală pentru bolile produse de deshidratare .....	133
<b>Capitolul 12</b>	
Sarea și mișcarea fizică: două ingrediente de bază pentru sănătate .....	139
Sarea: eternul medicament .....	139
Sarea: câteva dintre efectele ei miraculoase .....	141
Mișcarea fizică .....	149
Care sunt cele mai bune forme de mișcare fizică? .....	151
Sistemul de îngrijire a sănătății și responsabilitățile noastre .....	152
Economii de costuri pentru națiune .....	152
<b>Bibliografie</b> .....	155
<b>Despre autor</b> .....	161
<b>Index</b> .....	163



***Creatorului*** nostru,  
cu respect, umilință, devotament și dragoste



## Nota autorului

Informațiile și recomandările prezentate în această carte cu privire la folosirea apei se bazează pe cunoștințele, experiența personală, cercetarea extrem de vastă și alte publicații ale autorului asupra subiectului metabolismul apei în organism. Autorul acestei cărți nu dă sfaturi medicale și nici nu prescrie utilizarea sau întreruperea vreunui medicament ca formă de tratament fără consultarea unui medic, direct sau indirect. Intenția autorului, având la bază cele mai recente cunoștințe de micro-anatomie și fiziologie moleculară, este doar de a oferi informații cu privire la importanța apei pentru sănătate și de a informa publicul despre efectele dăunătoare ale deshidratării cronice asupra organismului – din copilărie până la bătrânețe. Această carte nu este intenționată ca înlocuitor al sfatului unui medic de încredere. Dimpotrivă, este de dorit împărtășirea informațiilor din această carte medicului curant. Aplicarea informațiilor și recomandărilor conținute în carte constituie asumarea unei responsabilități individuale. Adoptarea acestor informații trebuie să fie în strictă concordanță cu instrucțiunile care se dau aici. Persoanele foarte bolnave, cu afecțiuni grave în antecedente (în mod special boli renale severe) și aflate sub supraveghere medicală nu trebuie să utilizeze informațiile conținute în carte fără a fi supervizate de medicul curant.

Toate recomandările și procedurile conținute aici nu prezintă garanții din partea autorului, editorului, agenților sau angajaților lor. Autorul și editorul nu își asumă niciun fel de responsabilitate privind utilizarea informațiilor prezentate în lucrare.

# PREFAȚĂ

Deși au trecut peste 25 de ani de când s-a descoperit că apa are proprietăți puternice de alinare a durerii și capacitatea de a face să regreseze procesele care se manifestă în cadrul unor boli, comunitatea medicală încă i le tăgăduiește, iar industria farmaceutică este cea care culege recolta acestei indiferențe profesionale față de cea mai mare descoperire a tuturor timpurilor, și anume aceea că apa îi poate ajuta pe oameni mai bine decât medicamentele.

Este un fapt cunoscut de acum că medicamentele corect prescrise și utilizate îmbolnăvesc mai rău în fiecare an peste 2 milioane de oameni șiucid peste 100 000 de oameni, în timp ce medicamentele greșit prescrise maiucid alți 100 000 de oameni pe an. Aceste greșeli includ: diagnostic greșit și erori în selectarea medicamentelor, scris nedescifrabil al medicilor și erori în prepararea medicamentelor la farmacie. Însă greșeala cea mai mare constă în folosirea de substanțe chimice care se prescriu în mod obișnuit ca proceduri standard de tratament. În realitate, acesta este procesul care ucide. Motivul este simplu: când corpul are mare nevoie de apă, în loc de aceasta i se dau substanțe chimice toxice.

În decembrie 2003, incredibilul s-a petrecut. Dr. Allen Roses, vicepreședinte pe plan internațional al companiei Glaxo-SmithKline, una dintre cele mai mari producătoare de medicamente din lume, a declarat public într-un interviu publicat pe prima pagină în ziarul *The Independent* din Londra, Anglia, că „Marea majoritate a medicamentelor – mai mult de 90% – au efect doar la 30-50% dintre oameni“. Iar editorul științific al ziarului a făcut următorul comentariu: „În industria de medicamente nu mai este un secret că majoritatea produselor lor sunt ineficiente pentru cei mai mulți dintre pacienți, însă este pentru prima dată când o

asemenea persoană cu greutate din cadrul conducerii companiei declară public acest lucru“.

Dr. Roses a incriminat pacienții, considerând că unii oameni au anumite gene care neutralizează medicamentele. El nu știe că motivul pentru care aceste medicamente nu lucrează este unul singur: nu sunt desemnate să potolească setea pacienților, sete producătoare de simptome. Din nefericire însă, aceste medicamente nu doar că nu au efect, ci îi fac pe pacienți mai bolnavi decât înainte.

În trecut, când eram mai puțin aroganți în privința științei medicale, majoritatea problemelor de sănătate, care ar fi trebuit să fie recunoscute ca manifestări sau complicații ale deshidratării în interiorul celulelor organismului, erau numite „boli cu etiologie necunoscută“. În prezent, pentru aceleași boli este considerată vinovată constituția genetică a oamenilor. Ce bine ar fi ca personalul medical să înțeleagă că lipsa de apă din mediul intern al celulelor organismului are impact și asupra activității enzimice a structurilor ADN-ului și ARN-ului din nucleul celulelor. Astfel, într-o bună măsură funcționarea defectuoasă a acestor gene este secundară problemei lipsei de apă din interiorul celulelor. Apa trebuie să existe în cantități adecvate pentru ca aceste gene să-și îndeplinească misiunea în cadrul funcțiilor fiziologice/biochimice ale organismului.

Genele nu sunt structuri rigide. Ele trebuie să se replice din materii prime care sunt transportate prin „circulația apei“ în organism. Având în vedere că organismul, cu excepția neuronilor din creier, se reface la interval de câteva săptămâni, fiecare anomalie genetică descoperită mai târziu trebuie considerată înainte de orice altceva ca fiind rezultatul deshidratării care s-a instalat cu ceva timp în urmă.

Cele două ediții precedente ale acestei cărți au considerat chestiunea deshidratării ca fiind cauza principală a durerii și a bolii din organismul uman. Acum cunoașteți că majoritatea medicamentelor nu sunt de folos pacienților; și, într-adevăr, aceste medicamente le pot fi vătămătoare sau chiar pot să-iucidă. Acum mai mult ca oricând informațiile din această carte trebuie să devină principii călăuzitoare pentru oamenii care nu doresc să fie intoxicați și conduși spre moarte înainte de vreme prin folosirea de medicamente toxice, legale și legal administrate care nu sunt desemnate a „potoli setea“. La urma urmei, când organismul are nevoie de apă, nimic altceva nu poate potoli nevoia după apă. Mi-aș dori mult ca cei ce îmi sunt colegi în practica medicală să înțeleagă acest lucru atât de simplu.

Ediția a treia este mai cuprinzătoare, inclusiv capitolul privind protocolul tratamentului cu apă. Când au fost scrise primele două ediții ale

## PUTEREA VINDECĂTOARE A APEI

cărții, s-a considerat că trebuie acordată atenție doar felului cum și când să se bea apa și de ce o alimentație lipsită de sare vă face rău. A devenit însă clar că cititorii au nevoie de mai multe informații și argumente pentru a putea face ca boala să regreseze. Ideea de început nu putea fi satisfăcătoare pentru nevoile oamenilor care erau deja foarte bolnavi și aveau nevoie de informații suplimentare despre sărurile minerale și sare, alimentație, mișcare fizică, expunerea la soare și aspectul mental în procesul de reversie a bolii. Aceste aspecte sunt acum discutate în carte.

De asemenea, această carte beneficiază de reacții pe durata a zece ani din partea oamenilor care s-au vindecat de bolile de care sufereau utilizând informațiile pe care le-am scris cu privire la apă – un medicament cu mult mai bun decât orice ar putea oferi industria farmaceutică.

# INTRODUCERE

## NU TRATAȚI SETEA CU MEDICAMENTE

*Problemele pe care le avem nu pot fi soluționate  
cu același fel de gândire cu care le-am creat.*

Albert Einstein

În anul 2002 costurile îngrijirii sănătății au fost în jur de 1,6 trilioane de dolari, iar pentru 2010 se estimează că va consuma 28% din PIB dacă se va păstra tendința din prezent. Cam 90% din acesta este reprezentat de costuri personale pentru îngrijirea sănătății, costuri suportate de public. Se spune că guvernul federal cheltuie doar 10%. Și chiar și această cheltuială mare devine venit impozabil pentru cele 10 milioane de persoane angajate în momentul de față în sistemul de îngrijire a sănătății din America. Este evident că guvernul trage foloase de pe urma creșterii costurilor pentru îngrijirea sănătății națiunii. Astfel, există un conflict de interese între nevoile publicului și intenția guvernului de a-și conserva baza de venituri.

Înțelegând aceste lucruri, ne putem da seama de ce guvernul nu este interesat să facă pași spre a reduce costurile pentru îngrijirea sănătății poporului american. Este clar că oamenii sunt responsabili pentru propria lor sănătate. Ei trebuie să se protejeze de considerațiile de natură comercială ale operatorilor din domeniul îngrijirii sănătății și ale guvernului care doresc să mențină costurile îngrijirii sănătății la nivelul actual.

Vedeți dumneavoastră, criza din sistemul de îngrijire al sănătății din America nu este generată de felul în care funcționează acesta. Și nici nu este în totalitate urmarea unor prețuri foarte mari. Aceasta este cauzată de premisa de la baza științei fiziologiei care reprezintă temelia pentru orice cunoaștere medicală și științifică a corpului omenesc. Cauza o constituie

## FEREYDOON BATMANGHELIDJ

realitatea că publicul și personalul medical nu cunosc încă faptul că organismul omenesc are nevoie de apă!

Această situație poate fi îndreptată. Numeroase observații clinice asupra durerii dispeptice și cercetări efectuate în fiziologia durerii cronice arată că există o soluție simplă și fundamentală pentru problemele de sănătate ale națiunii. Frumusețea acestei soluții constă în faptul că ea este bazată în totalitate pe știință. Ea implică o nouă înțelegere a fiziologiei corpului omenesc. Urmează să aflați, așa cum spune titlul cărții, noi informații cu privire la corpul uman.

# CAPITOLUL 1

## DE CE „MEDICINA“ NU VINDECĂ BOLILE

*Personalul medical din zilele noastre nu înțelege  
rolul vital al apei pentru organismul uman.*

*Medicamentele sunt paliative. Ele nu sunt făcute  
cu scopul de a vindeca bolile degenerative.*

În această carte vom discuta rolul apei în organism și vom vedea că o înțelegere clară a acestui subiect ne poate schimba felul în care percepem problemele de sănătate din societatea noastră. Vom afla în ce fel medicina preventivă ar putea deveni abordarea principală a sistemului de îngrijire a sănătății din orice societate. Eroina acestei cărți este apa. Fiecare explicație va porni de la premisa că apa constituie substanța primară și agentul principal în evenimentele obișnuite care au loc în organismul uman. Având în minte rolul primordial al apei, vom examina câteva stări de boală. Vom discuta despre rolul apei, trecut cu vederea, în situații fiziologice care vor deveni în cele din urmă stări de boală.

În cadrul „bolilor“ pe care le vom discuta va trebui exclus un posibil rol inițial al perturbării metabolismului apei înainte de a presupune că aceste stări au fost cauzate prin alte procese. Acesta este sensul adevărat al unei abordări preventive în cadrul sistemului de sănătate. Pentru început trebuie să excludem cauzele mai simple ale apariției bolii în organism, iar apoi să ne gândim la cele mai complicate. Adevărul simplu este că deshidratarea poate duce la apariția bolii. Oricine știe că apa este „bună“ pentru organism, însă se pare că nu știm cât de vitală este aceasta pentru sănătatea noastră. Nu știm ce se întâmplă în corpul nostru dacă acesta nu își primește necesarul zilnic de apă. După ce veți citi această carte veți dobândi o înțelegere mai clară a acestei chestiuni.

Soluția pentru prevenirea și tratamentul bolilor produse de deshidratare constă într-un aport regulat de apă. Acest lucru va fi prezentat în cartea de față. Vom discuta de ce, în majoritatea cazurilor, stările de boală trebuie privite ca tulburări produse prin deshidratare. Printr-un simplu aport zilnic suplimentar de apă poți învinge multe boli. Trebuie să te adresezi unui cadru medical dacă, după ce ai făcut ajustările necesare în privința alimentației lucrurile nu se rezolvă și o problemă medicală continuă să te afecteze. Ceea ce oferim noi aici sunt cunoștințele necesare pentru prevenirea și vindecarea bolilor produse de deshidratare.

La sfârșitul cărții, când relația dintre deshidratarea cronică și apariția bolii va deveni clară pentru cititor, vor fi oferite informații privind necesarul zilnic de apă și dieta complementară în vederea prevenirii „bolilor produse prin deshidratare“, sau chiar pentru vindecarea acestora dacă nu s-a dezvoltat deja o situație total ireversibilă.

## PRINCIPII DE BAZĂ

Când corpul omenesc s-a dezvoltat din specii cărora li s-a dat viață în apă, a fost moștenită aceeași dependență de proprietățile dătătoare de viață ale apei. Rolul apei în organismul speciilor vii, inclusiv al omului, nu s-a schimbat de la crearea vieții din apă sărată și nici apoi în adaptarea ce a urmat la apă dulce.

Când viața pe Pământ a devenit un obiectiv a trebuit să fie creat un sistem din ce în ce mai delicat de conservare a apei în organism pentru dezvoltarea în continuare a speciilor. Acest proces de adaptare temporară la starea de deshidratare tranzitorie a început să fie moștenit și ca un mecanism bine stabilit în organismul omenesc și constituie acum infrastructura pentru toate sistemele de operare din corpul oamenilor care trăiesc în acest timp.

Pentru speciile de început din apă aventura de dincolo de granițele cunoscute lor a constituit un stres deosebit, pentru că s-ar fi uscat de tot. Acest „stres“ stabilește o fiziologie dominantă pentru managementul crizei de apă. În cazul oamenilor „afecțați de stres“ se instalează aceeași tranziție și fiziologie a managementului crizei de apă. Procesul implică la început o raționare strictă a rezervelor de apă ale organismului. Se presupune că furnizarea de apă pentru nevoile imediate ale organismului va fi limitată. Managementul rezervelor disponibile de apă din organism devine responsabilitatea unui sistem complex. Acest proces complex de raționalizare și